

САМОАНАЛИЗ И САМООЦЕНКА (РЕФЛЕКСИЯ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С 1998 года работаю в МБОУ «Большекударинская СОШ», с которой и началась моя педагогическая карьера, где спустя столько лет чувствую, это мое. И не могу представить себя в другом амплуа. Я люблю своих учеников таких разных: скромных и непослушных, веселых и остроумных, старательных и не очень. Я горжусь ими. Их успехи окрыляют меня на новые начинания.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы. Одним из важнейших изменений в системе отечественного образования является введение федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), продиктованное необходимостью достижения современного качества образования, которое отвечает потребностям личности, государства.

В педагогическом плане – это ориентация образования на усвоение обучающимся не только определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей. В связи с этим приоритетным направлением становится обеспечение развивающего потенциала новых образовательных стандартов.

Новая образовательная парадигма ориентирована прежде всего на развитие личности, повышение ее активности и творческих способностей, функциональной грамотности и наиболее полной самореализации.

Развитие личности в системе образования обеспечивается, прежде всего, через формирование универсальных учебных действий, которые являются инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса.

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создаёт возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, т. е. умения учиться.

Каждый человек, работающий с детьми, всегда осознаёт то, какая огромная ответственность возложена на него. Ответственность не только за качественно проведённый урок, дисциплину и сохранение здоровья ребёнка, но и ответственность перед обществом за то, каким придёт в мир новое

подрастающее поколение. Каждый педагог решает для себя сам, какие методы выбрать для того, чтобы осуществить стоящие перед ним цели и задачи.

Век новых цифровых технологий, он открывает перед всеми невиданные возможности для карьеры и самовыражения. На что нацелиться, чему учиться?

Главной целью физической культуры длительное время была физическая подготовка. Все другие составляющие физической культуры - здоровье, нравственные, волевые качества личности долгое время отходили на второстепенный план.

С самого первого дня работы понял одну очень важную истину: ребёнок – это личность, вполне сформировавшаяся, а это значит, что учитель обязан знать и уважать все особенности не только физического развития, но и духовного мира маленького человека. Без этого душевного контакта совместная работа невозможна.

Цель нашей школы – создание условий для сохранения психофизического здоровья школьников, развития у них мотивации успеха в учении, становление адекватной самооценки учащихся, развитие способности самостоятельно оценивать результаты собственной учебной деятельности.

Одной из главных задач воспитательно - образовательного процесса нашей школы является формирование самосовершенствующегося человека, обладающего свободным духом, независимостью и личной ответственностью.

Мною выбрана тема: *«Совершенствование форм и методов преподавания уроков физической культуры, направленных на сохранение и укрепление физического здоровья учащихся»*. Выбор темы не случаен. Развитие событий на планете, в мире, стране поставило перед человечеством проблему выживания и в буквальном и в фигуральном контексте. В последнее время в условиях сложной экономической и социальной обстановки в обществе школа становится определяющей в плане возможностей ребенка адаптироваться к условиям и требованиям современной жизни. Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка.

Цель моей работы: содействие в сохранении и укреплении физического здоровья школьников через подбор наиболее эффективных форм и методов преподавания уроков физической культуры. Данная цель формируется из общих целей системы обучения в школе, из целей, поставленных мной, как

учителем физической культуры и исходя из целей образовательной области преподаваемого предмета «физическая культура».

Эта цель достигается в различных направлениях моей работы:

- урочная работа: уроки в 5- 11 классах;
- работа в отделении дополнительного образования: секция ДЮСШ
- внеклассная работа: спортивные соревнования разного уровня, спортивные мероприятия, работа с родителями;

В связи с этим **приоритетными** являются

оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания;

- формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно- оздоровительной работы;

воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Специфика моей работы такова, что я работаю как в первой, так и во второй половине дня, что дает возможность для разностороннего развития ребенка, позволяет ему закрепить изученный на уроке материал, реализует образовательные и воспитательные задачи.

Работаю по программе общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона.

Уроки физической культуры в школе это малая часть моей работы. На уроках дети получают необходимые навыки владения своим телом. Умение правильно двигаться, контролировать свои движения, действия напрямую помогают ребёнку обучаться в школе. Коллективное взаимодействие формируют личностные и коммуникативные умения.

В процессе работы я стараюсь осуществить оптимальный отбор форм, методов и средств обучения и воспитания, с учетом личных особенностей учащихся. Для решения учебно-воспитательных задач применяю формы организации деятельности учащихся:

- **фронтальную** (задействованы одновременно все учащиеся, цель для всех общая, работают по принципу «каждый за себя», рассчитана на «среднего» учащегося);
- **парную** (работа парами, например, «сильный учащийся – слабый учащийся», «двое равных по УФП учащихся» и т.п.);
- **коллективную** (команда, цель общая только для членов коллектива, задачи в коллективе могут быть разные, отношения взаимответственности и взаимозависимости, контроль членами коллектива);
- **индивидуальную** (учебная цель для всех общая, но работают самостоятельно, в индивидуальном темпе).

Большое значение в физическом воспитании учащихся имеют методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

Словесные методы.

Объяснение. При ходьбе и беге в начале урока, на разминке объясняю значение выполняемых упражнений. Например: «Ребята, эти упражнения для стопы мы выполняем для профилактики плоскостопия, чтобы ножки были здоровы!». Объясняю, что в раннем возрасте выполнение упражнений с отягощениями даже опасны и могут замедлить рост, а вис на перекладине, наоборот, способствует увеличению роста. Объясняю детям, почему нельзя останавливаться сразу после бега, а надо постепенно снижать нагрузку, сравнивая образно, какова нагрузка на сердце, с экстренной остановкой поезда, когда используют по необходимости «стоп-кран», а мы слышим скрежет колёс.

Беседа. В диалоге с детьми выясняю, кто уже умеет закаляться, каким образом; пополняю детский опыт новыми способами профилактики простуды. Например: массаж биологически активных точек на теле.

Проблемно-поисковый метод обучения. Он активизирует запоминание изучаемого материала. Например, обсуждая варианты падения и вопрос безопасности в прыжках в длину с места, спрашиваю: «Как нужно безопасно приземлиться и почему?», или «Как преодолеть переправу через «болото» двум встретившимся на «мосту» (бревне)? Найдите различные способы перехода на противоположную сторону без падения!».

Практические методы обучения. Двигательный опыт детей обогащается разнообразными упражнениями. Например: старт из различных исходных положений, упражнения в парах, с различным мелким и нестандартным инвентарём и т.д.

Наглядные методы обучения. При работе в группах (круговые тренировки, прохождение полосы препятствий) использую карточки с изображениями данных упражнений.

Метод наблюдения. Известно, что дети в процессе любых занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивая себя с другими, отмечая «плюсы» и «минусы» поведения и характера, при этом ребёнок начинает осознавать и познавать себя. Например: групповое оценивание проводящего ученика качества, проведённой им разминки на уроке. Или такой пример: одна группа учащихся проходит полосу препятствий, а другая подсчитывает ошибки в выполнении заданий.

Методы самостоятельной работы. На уроке закрепления изученного провожу круговую тренировку. Но в её организации участвуют дети. Видя, какой инвентарь находится в спортзале, имея опыт в выполнении упражнений по текущей теме, дети сами предлагают комплекс упражнений. Например, раздел «Гимнастика», тема «Лазание по наклонной скамье двумя способами». Во всех классах дети уже умеют и любят самостоятельно подбирать упражнения для разминки, добавляя к приобретённому в школе опыт из спортивных секций и домашних заготовок.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности

Создание ситуаций успеха в учении. Одним из действенных приёмов стимулирования интереса к учению является создание в учебном процессе ситуаций успеха у школьников, испытывающих определённые затруднения в учебе. Ситуации успеха создаются и путем дифференциации помощи школьникам в выполнении учебных заданий одной и той же сложности.

Например: сильные ученики - отжимаются в упоре лёжа от пола, слабые - в упоре от скамьи. Ситуации успеха организую и путём поощрения промежуточных действий школьников, то есть путём специального подбадривания их на новые усилия.

Важную роль в создании ситуации успеха играет обеспечение благоприятной моральной психологической атмосферы в ходе выполнения тех или иных учебных заданий. Убеждаю детей благожелательно указывать на чужие ошибки, помогать «споткнувшемуся», не ругать растерявшегося во время эстафеты. Благоприятный микроклимат во время учебы снижает чувство неуверенности, боязни.

Метод самоконтроля, метод устного контроля. Метод тестов.

Особого внимания требует дозирование нагрузки на занятиях, поэтому я соблюдаю дифференцированный подход к обучающимся с учетом возраста, пола, физической подготовленности и данных медицинского обследования.

При разработке новых учебно-методических комплексов, программ стараюсь учитывать современные требования к процессу обучения, потребности учащихся и их родителей. Направлением моей деятельности является использование методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой. Для реализации современных программ и требований к процессу физического воспитания учащихся организовываю и осуществляю учебно-воспитательную деятельность на занятиях физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС.

Применяю образовательные технологии на основе компетентного подхода к организации учебного процесса по физической культуре; научно анализирую умение использовать на практике современные методы оценки качества подготовки и инновационные методики профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;

Применяю инновационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности для повышения качества учебного процесса, направленного на

увеличение функциональных и двигательных возможностей в легкой атлетике, игровых видах спорта, аэробике, гимнастике и т.д.:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья). В работе с обучающимися, освобожденными от занятий физической культурой, особое внимание уделяю обучению рациональному дыханию и коррекции нарушений осанки. Наряду с расширением знаний о важности и пользе физических упражнений для организма здорового человека, обучающимся специальной медицинской группы я на конкретных примерах показываю роль физической культуры в борьбе с недугом. Эти знания помогают детям укрепиться в уверенности в том, что занятия физическими упражнениями способны восстановить здоровье и работоспособность.

За последние три года отмечено снижение количества часто болеющих детей и детей, имеющих хронические заболевания, снизилось количество дней, пропущенных по болезни в расчёте на одного ребёнка.

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса,

организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

Личностно-ориентированный подход, который реализуется мною, учитывает индивидуальные способности каждого ученика, программы и нормативы выбираются таким образом, чтобы можно было учитывать особенности каждого школьника, обеспечивая ему тем самым полноценное развитие и укрепление здоровья.

Основываясь на личностно-ориентированный подход, в своей работе провожу мониторинги:

- мониторинг физической подготовленности обучающихся;
- динамика изменения групп здоровья за период обучения в каждом классе.

Дважды в учебный год (в сентябре и мае) провожу контрольные замеры у каждого учащегося.

Анализируя полученные результаты (см. приложение), можно сделать вывод:

- из года в год результаты физического развития детей на начало каждого учебного года значительно ниже результатов на конец учебного года;
- результаты исследования показателей физического
- развития детей находятся на хорошем, стабильном уровне.

По итогам анализа результатов мониторинга я разработал систему поощрений лучших учеников, имеющих положительную динамику уровня знаний и показателей здоровья:

- дети с высоким уровнем физической подготовленности отбираются для участия в соревнованиях различных рангов, вовлекаются в различные спортивные секции;
- для учащихся с низким уровнем физической подготовленности разработаны комплексы упражнений по развитию двигательных качеств.

Таким образом, мониторинговое исследование выступает в современных условиях как эффективное средство сбора и анализа информации о функциональном состоянии, физическом развитии и физической подготовленности школьников.

Для повышения эффективности уроков, рационального сочетания разных приёмов и методов, я постоянно отслеживаю уровень познавательного интереса

обучающихся. Сравниваю результаты диагностических обследований. Это позволяет анализировать деятельность обучающихся, объяснить итоговую оценку.

К вопросу оценивания подхожу очень ответственно. Если оценивать учащихся только по контрольным нормативам, то дети со слабыми физическими возможностями обречены быть неуспевающими; если оценивать только за прилежание, то теряется мотивация к повышению своих результатов.

Поэтому в начале учебного года я объясняю учащимся, по каким критериям ставится итоговая оценка.

К ним относятся:

сдача учебных нормативов и усвоение теоретического материала;

повышение уровня физической подготовки;

выполнение домашних заданий;

активное занятие в спортивных секциях;

участие в соревнованиях;

сдача зачетов.

Таким образом, ученики сами могут определять свои слабые стороны и знать, почему они получили ту или иную отметку, и даже физически слабый ученик может получить высокую отметку. Учащимся и их родителям нравится такая система выставления оценок.

Обученность и качество по классам ежегодно составляют 85 -87 %.

Для организации и координации работы по развитию физической культуры и спорта и пропаганде здорового образа жизни в МБОУ «Большекударинская СОШ» функционируют спортивные секции.

№ п/п	Название секции	Дни недели	Время работы	Руководитель секции
1	Волейбол	Понедельник Среда Четверг	19.00-21.00	Лямин А.В.
2	«Баскетбол»	Понедельник Среда Четверг	17.00-19.00	
3	«Футбол»	По сезону	16.00-18.00	
4	Хоккей с мячом	По сезону	16.00-17.00	

Успехи в воспитании и развитии детей достигаются также благодаря тесному взаимодействию с родителями учащихся. Основные формы взаимодействия семьи и школы в процессе физического воспитания ребенка это цикл консультаций с родителями по вопросам физического воспитания, беседы, привлечение родителей к организации самостоятельных занятий ребенка по физической культуре, к участию в совместных с детьми спортивных соревнованиях, праздниках, походах и т.д. Активно привлекаю родителей к спортивным мероприятиям и праздникам.

Сотрудничество с родителями считаю одним из самых важных условий для достижения успеха. Для привлечения родителей к формированию компетенции здоровьесбережения, контактирую с классными руководителями и заместителем директора по ВР.

Взаимоотношения с коллегами считаю деловыми и доверительными. Обмениваюсь опытом работы, делюсь опытом проведения внеклассных мероприятий. Являюсь человеком достаточно терпеливым в общении с другими, умеющим выслушивать собеседника, отстаивать свою точку зрения без вспыльчивости. В ситуации конфликта выбираю сотрудничество и компромисс.

Одной из главных моих черт как учителя физической культуры является неустанное стремление к самообразованию, повышению уровня педагогического мастерства. Уверен, что профессиональная деятельность требует не только хорошей спортивной подготовки, но и постоянного совершенствования своих знаний. Это достигается путём обмена педагогическим опытом и прохождения курсовой подготовки.

Профессионализм приходит с годами, он образуется в результате самообразования, то есть личной работы над собой. Своё самообразование осуществляю в индивидуальной и групповой форме. Анализирую литературу, использую интернет-ресурсы, изучаю новые педагогические технологии, формы, методы и приёмы обучения. Посещаю учебные занятия коллег, использую их наработки, делюсь своим опытом. Постоянно провожу самоанализ своей профессиональной деятельности. Совершенствую свои знания в области психологии, педагогики и спортивной истории. Посещаю курсы повышения квалификации, участвую в различных семинарах, соревнованиях. Результатом моей работы является: проведение открытых уроков, презентаций по здоровому

образу жизни, проведение соревнований и спортивных мероприятий различных уровней.

Во многих случаях мой личный пример и знания в области преподаваемого курса дают детям сильную мотивацию и толчок к занятиям.

Поэтому, мне хочется быть в хорошей физической форме. Стараюсь пополнять свой физический и духовный багаж теми наработками, которые, на мой взгляд, способствуют моему развитию как учителю физической культуры.

За время работы в школе я отметил, что всем детям нравятся занятия. У детей проявляются такие качества как настойчивость в достижении целей, чувство взаимопомощи, особенно это проявляется в игровой деятельности и в участиях в соревнованиях. Учащиеся повышают свой духовный запас знаниями о физической культуре. Дети занимаются не только в школе, но и дома самостоятельно, это говорит о том, что они осознанно ведут развитие своего тела и организма что очень важно, особенно в наше время.

Анализ и оценка условий профессиональной деятельности:

Для осуществления профессиональной деятельности в нашей школе имеется спортзал и следующие условия для работы

Материально-техническая база.

Для проведения качественных, интересных, насыщенных уроков физической культуры и повышения плотности урока нужно иметь хорошую спортивную материальную базу.

Размер зала составляет 8x16 м, имеются раздевалка. Сделана разметка игровых площадок (волейбольная, баскетбольная), 2 шведских лестниц, изготовлены и закреплены волейбольные стойки. Для мелкого инвентаря сооружены два шкафа, гимнастическая скамья; штанги, гири, гантели и другой спортивный инвентарь, необходимый для занятий физической культурой и спортом.

На территории школы имеется плоскостная спортивная площадка, на которой имеется прыжковая яма, мини-футбольное поле, перекладины разной высоты, нестандартное оборудование, рукоход, полоса препятствий, оборудован каток, летние игровые площадки для занятий баскетболом, волейболом, имеется футбольное поле. В нашей школе имеется спортивный инвентарь, необходимый для проведения уроков и занятий. Всё спортивное оборудование

активно используется при проведении уроков, на секционных занятиях, во внеклассной работе, при проведении массовых спортивных мероприятий.

Инвентарная ведомость

№	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Конь гимнастический.	1
2	Козел гимнастический	1
3	Гимнастические маты	8
4	Перекладина гимнастическая	1
5	Шведская лестница	2
6	Скакалки.	15
7	Гимнастические палки.	20
8	Кегли, кубики, флажки.	комплект
9	Гири 32 кг.	2
10	Гири 16кг.	2
11	Мячи набивные	5
12	Мячи малые, (для метания).	1
13	Мячи для метания, весом 150 гр.	1
14	Гранаты 500-700 гр.	6
15	Мяч волейбольный.	5
16	Мяч баскетбольный.	10
17	Мяч футбольный.	4
18	Стол теннисный.	1
19	Секундомер.	1
20	Палатки.	3
21	Щиты баскетбольные.	4
22	Сетка волейбольная.	4
23	Лыжи	16 пар
24	Лыжные палки	32
25	Лыжные ботинки	16 пар
26	Коньки	8 пар
27	Мостик для опорных прыжков	2

№	Спортивный зал	Размер помещений
---	----------------	------------------

1.	Игровой зал	Ширина 8 м. Длина 16 м. Высота 4,5 метров.
2.	Футбольное поле	40x60
3.	Хоккейная коробка	16x30
4.	Открытая баскетбольная площадка	15x28
5.	Открытая волейбольная площадка	9x18
6.	Спортивный городок	16x16

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья, делают рефераты на спортивную тематику, используя Интернет-ресурсы. Иногда возникает необходимость дополнить одну программу другой, для этого я использую графическую программу для подготовки презентаций *POWER POINT*.

В результате использования ПК в учебной и внеклассной деятельности создана методическая копилка уроков, показательных выступлений, соревнований, сложных упражнений, где учащиеся могут оценить и проанализировать свой труд и труд учителя.

Методическое обеспечение. В своей профессиональной деятельности в качестве основы использую «Примерную программу по физической культуре по 3-х часовой недельной нагрузке для общеобразовательных школ». Исходя из этой программы, разработал программу под имеющуюся спортивную базу. Для проведения уроков физкультуры, обучения тактике и методике спортивных игр использую различную методическую литературу.

Кроме этого имеются следующие методические материалы:

- картотека упражнений (комплексы), игровые виды спорта, для занятий в тренажере, по лёгкой атлетике, гимнастике;
- правила игр в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол, лапта);
- правила судейства по видам спорта;
- инструктажи по технике безопасности по видам спорта во время занятий;
- копилка методических разработок уроков;
- копилка разработок внеклассных мероприятий.

Анализ и оценка качества образовательного процесса:

Концептуальной основой учебного процесса является качественная и целенаправленная подготовка учащихся, которая предусматривает:

- подготовку физически развитых, здоровых, волевых, смелых, дисциплинированных учащихся;
- повышение физических и соревновательных нагрузок занимающихся;
- подготовку хороших организаторов, технически грамотных судей по каким-либо видам спорта;
- подготовку к выполнению и сдачи спортивно-контрольных нормативов.

Наряду с профилактической работой по формированию здорового образа жизни ежегодно в школе провожу мероприятия по профилактике вредных привычек, веду спортивную работу в школе и сельском поселении.

Во время проведения учебных занятий физические упражнения направлены на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков равновесия и координации движений. Всё это осуществляется с учётом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей учащихся, формируя у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

С ранней весны и до поздней осени а также во время лыжной подготовки, мною проводятся занятия на свежем воздухе. Занятие стараюсь проводить с высокой моторной плотностью; наличие плоскостной спортивной площадки, спортивного зала и инвентаря позволяет выполнять беговые, прыжковые, силовые, игровые и другие упражнения одновременно всем учащимся класса. Занятия на улице способствуют закаливанию организма, снижают уровень заболеваемости учащихся.

Урок организую фронтальным, групповым и поточным методами. Эффективным считаю поточно-групповой метод. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, тщательно продуманного объяснения учебного материала, постановки цели, задач, последовательности их реализации и решений. План урока располагаю в строгой последовательности от простого к сложному: в начале урока объясняю теоретически, далее на разминке применяю подводящие упражнения, необходимые для облегчения освоения основного упражнения. Затем в основной части усвоение, исправление. В заключительной части закрепление и получение итога. Домашнее задание даётся на исправление ошибок и

совершенствование. На уроке чередую физическую нагрузку с эмоциональной разрядкой.

В своей работе широко использую варианты подвижных игр, начиная с средних классов и заканчивая старшим звеном учащихся. Подвижные игры основываются на соревновательных элементах, всевозможных эстафетах с предметами.

Применяю мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки, барьеры (высотой 45 см), гантели, ракетки, обручи и т.д. Самостоятельная деятельность учащихся на уроке, внесение в напряженную работу элементов игры позволяет отвлечь ребят, переключить, успокоить, дать отдохнуть для регулирования дыхательной и сердечнососудистой функции организма – всё это создаёт ситуацию успеха, вселяя в учеников уверенность в своих силах.

В ходе каждого занятия решаю оздоровительную задачу, используя разнообразные упражнения с различной дозировкой нагрузки, в том числе по профилактике плоскостопия, специальные упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления отдельных мышечных групп, способствующих развитию женственности у девушек и мужественности у юношей. Для получения хороших спортивных результатов используется система самостоятельных домашних заданий. Обязательно указываю последовательность элементов и дозировку, объясняю, как избежать травм.

Что касается здоровьесбережения, то на занятиях формирую представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучаю самостоятельным занятиям физическим упражнениям с использованием их для досуга и отдыха.

В настоящее время существует множество различных методов, форм и способов обучения. И передо мной возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало правильному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Выполнение физических упражнений или сдача спортивных нормативов, связанных с сложно координационными движениями требуют тщательной предварительной подготовки. Для этого провожу творческую работу над индивидуальными способностями учеников, стараюсь развить их на уроке. При этом учитываю, что индивидуальные особенности каждого ученика редко соответствуют типовым

характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. На занятиях использую модели, представляющие собой схему динамики объема и интенсивности нагрузок в учебном годовом цикле.

При изучении сложного физического упражнения и развития необходимого навыка я делю процесс обучения на несколько групп:

- создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым упражнением;
- разучивание упражнения в упрощенных условиях;
- разучивание упражнения в усложненных условиях;
- закрепления упражнения на практике (выполнения, показ);

Для первоначальной стабилизации навыков в выполнении упражнения использую метод стандартно-повторного типа, а для совершенствования метод повторно-переменного типа. Обучая, стараюсь развить физические качества учащихся до оптимального уровня, а также создать и укрепить в них правильное представление при выполнении физического упражнения. Используя при этом вербальное объяснение и показ техники.

Для оценивания физической подготовленности учащихся имеются разноуровневые тесты по общей физической подготовке для измерения выносливости, силовых и скоростных способностей, координационных способностей, проверка гибкости. Эти тесты позволяют отслеживать результативность занятий физической культурой. Для наглядности и контроля введены на протяжении последних лет на каждого ученика паспорта здоровья, где записываются результаты сдачи нормативов в начале и конце учебного года. Проводится анализ здоровья учащегося, ведется паспорт здоровья учащегося.

Анализ и оценка образовательных результатов.

Динамика учебных достижений учащихся за последние три года.

Понятие «качества знаний» является одним из основных в практической деятельности участников образовательного процесса в школе. Эта целая совокупность относительно устойчивых знаний, которые характеризуют результат учебно-познавательной деятельности учащихся. Мониторинг отслеживания качества знаний представлен в виде диаграммы и таблицы.



Уч. год	% усп	% кач
2014/15	100	81
2015/16	100	85
2016/17	100	97

Отслеживая уровень обученности учащихся за последние три года можно сделать вывод, что качество знаний по данному предмету находится на оптимальном и эффективном уровне. За последние три года успеваемость по предмету 100%, несмотря на то, что есть слабоуспевающие ученики. Результат достигается в процессе индивидуальной работы с данной категорией учеников, в ходе выполнения дифференцированных заданий и эмоциональной поддержки в процессе выполнения задания.

Всегда поощряю учеников, если они предлагают свой способ работы, создаю ситуации для проявления учениками инициативы, самовыражения. Сделать обучение индивидуализированным помогает обучение в сотрудничестве. Постоянно нахожусь в поиске новых форм, приемов и методов по организации учебной деятельности, разрабатываю дидактический материал. Результаты предметной деятельности периодически отслеживаются по четвертям, полугодию, результатам учебного года.

Показатели степени обученности среднего балла учащихся



2014-2015		2015-2016		2016-2017	
Ср.б	Ст. об.	Ср.б	Ст. об.	Ср.б	Ст. об.
4.5	81%	4.5	82%	4.5	85%

Ежегодно ведётся диагностика здоровья учащихся по выполнению некоторых видам упражнений и другим показателям. Рассмотрим динамику изменения организма учащихся на примере одного класса за три последних года.

Анализируя уровень физической подготовленности учащихся можно сказать, что занятия физической культурой позволяют моим ученикам

показывать хороший уровень на физкультурно-спортивных состязаниях, хороший уровень подготовленности на ежегодных тестирования. Для этого имеются разноуровневые тесты по общей физической подготовке измерения выносливости, силовых и скоростных способностей, координационных способностей, проверка гибкости. Эти тесты позволяют отслеживать результативность занятий физической культурой. Для наглядности и контроля введены на протяжении последних лет на каждого ученика паспорта здоровья, где записываются результаты сдачи нормативов в начале и конце учебного года.

На основании данных протоколов классные руководители ведут паспорта здоровья учащихся, где просчитывается и анализируется процент здоровья учеников.

Помимо уроков физической культуры проводятся занятия в спортивных секциях, физкультминутки, динамические паузы, спортивные праздники; это позволяет компенсировать напряженную умственную работу по освоению учебного материала. Растет число обучающихся, занимающихся в спортивных секциях.

Являясь продолжением уроков физической культуры внеклассная физкультурно-оздоровительная работа призвана совершенствовать умения и навыки, закреплять необходимые знания о видах спорта, здоровом образе жизни, а также укреплять здоровье и получать, всестороннее физическое развитие.

Различные соревнования, дни здоровья, матчевые встречи доказывают правильность выбора обучающимися нашей школы пути здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, закаливание организма, и всего того что включает в себя спорт. Главная цель – массовое вовлечение обучающихся в занятия физкультурой и спортом в свободное от уроков время, отвлечение их от бесцельного времяпровождения на улице. После уроков в спортивном зале школы всегда много детей разного возраста и каждому находится дело.

Стараюсь жить с учащимися одной жизнью, общими заботами, едиными интересами. Постоянно сам занимаюсь самообразованием, осваивая новые для себя виды спорта, вовлекаю в их изучение и детей, так было с горнолыжным спортом, так и с коньками. Продуктом такой совместной деятельности является выработанная сообща жизненная позиция, которая отражает все стороны

школьной жизни: отношение к моральным ценностям, к труду, к друг другу, к окружающим.

Целенаправленная внеклассная работа дает свои результаты. В школе сформирован хорошо подготовленный коллектив спортсменов, которые занимают призовые места на соревнованиях различного уровня, на районных и республиканских ФСС, растет число детей занимающихся спортом в школе.

Наряду с успехами, результатами в профессиональной деятельности есть свои трудности и проблемы, которые можно рассматривать в двух планах: субъективном и объективном.

К объективным трудностям, с которыми мне приходится сталкиваться в своей деятельности, относится недостаточная материально-техническая оснащенность спортивного зала. К сожалению, в школе недостаточная МТ база, что не позволяет использовать спортивный потенциал обучающихся на 100%.

Также к объективным трудностям следует отнести недостаточность оснащения современным оборудованием для изучения основ знаний по предмету. Эти проблемы школа постепенно решает, приобретая учебное оборудование (книги, учебники, но не спортивное оборудование).

Трудности субъективного плана: увеличивается количество детей с различными заболеваниями. Современные дети гиперактивны, обладают повышенной возбудимостью, нередко их поступки непредсказуемы. Все большее количество современных детей, приходя в школу, испытывают трудности, потому что не умеют трудиться. Неумение трудиться порождает нежелание, нежелание — лень.

Главное средство устранения этих проблем необходимость использования дифференцированного подхода в учебно – воспитательном процессе.

Не считаю, что мною решены все сложные вопросы совершенствования учебно-воспитательного процесса. Предстоит еще серьезно работать для достижения поставленных мною целей. Ведь именно в школе закладываются основы жизненной позиции человека.

В дальнейшем в своей профессиональной деятельности планирую продолжить работу:

- по совершенствованию форм и методов преподавания уроков физической культуры;

- по совершенствованию рабочих программ и созданию новых с учетом ФГОС и образовательных потребностей обучающихся;

- по повышению качества знаний и умений учащихся;

- по повышению уровня педагогического мастерства.

В учебно - воспитательном процессе планирую использовать накопленный позитивный опыт, активно внедрять зарекомендовавшие себя инновационные технологии. Но главной задачей уроков физической культуры по-прежнему остается пропаганда здорового образа жизни, стремление к самоконтролю физического развития, возможность самореализации в выбранном виде спорта.